

Е. Г. Трошихина, В. Р. Манукян

ТРЕВОЖНОСТЬ И УСТОЙЧИВЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ*

Проанализированы различные психологические концепции благополучия. Показано, что гедонистические и эвдемонистические подходы к благополучию были выполнены на разных теоретических основаниях и отражают разные области внутреннего мира человека. Эвдемонический взгляд на благополучие не включает фактор эмоциональности, тогда как гедонистические подходы учитывают его в качестве основного. Вместе с тем эмоциональный компонент благополучия объединяет чувства, которые обусловлены успешным или неуспешным функционированием всех сфер личности, выполняет регулятивную и адаптивную функции. Целью статьи является теоретическое и эмпирическое обоснование конструкта «психоэмоциональное благополучие», отражающего взаимосвязь гедонистических и эвдемонистических аспектов благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками личности. Приводятся результаты двух корреляционных пилотажных исследований ($N_1 = 228$, $N_2 = 54$), подтверждающих включенность тревожности и устойчивых эмоциональных состояний в структуру психоэмоционального благополучия взрослого человека. Общий показатель психологического благополучия (по К.Рифф) отрицательно связан с интегральными показателями тревожности ($p < 0,01$) и тесно положительно взаимосвязан с эмоциональным тонусом, комфортностью и интересом как устойчивыми эмоциональными состояниями ($p < 0,001$). Показано, что разные компоненты психологического благополучия в разной степени взаимодействуют с эмоциональными характеристиками: наибольшее количество взаимосвязей обнаруживают такие компоненты, как компетентность (4 связи) и позитивные отношения (3 связи), они значимо коррелируют с позитивными устойчивыми эмоциональными состояниями и снижением тревожности ($0,001 < p < 0,05$). Автономность и личностный рост не образуют связей с эмоциональными состояниями и в меньшей степени включены в структуру психоэмоционального благополучия. Результаты подтверждают целесообразность выдвижения конструкта психоэмоционального благополучия как более целостного, связывающего различные аспекты внутреннего благополучия посредством эмоциональных характеристик личности. Библиогр. 22 назв. Ил. 2.

Ключевые слова: психоэмоциональное благополучие, тревожность, устойчивые эмоциональные состояния, счастье, гедонистическое благополучие, эвдемонистическое благополучие.

E. G. Troshikhina, V. R. Manukyan

ANXIETY AND STABLE EMOTIONAL STATES IN THE STRUCTURE OF PSYCHO-EMOTIONAL WELLBEING

The analysis of psychological concepts of wellbeing showed that hedonistic and eudemonic approaches were based on different theoretical grounds and reflected distinct areas of the inner world of a person.

Трошихина Евгения Германовна — кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; e.troshikhina@spbu.ru

Манукян Виктория Робертовна — кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; v.manukjan@spbu.ru

Troshikhina Evgenia G. — PhD, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; e.troshikhina@spbu.ru

Manukyan Victoria R. — PhD, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; v.manukjan@spbu.ru

* Исследование поддержано грантом РФФИ (ОГОН), проект № 16-06-00307а.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2017

The eudemonic view does not include the emotional factor, whereas hedonistic approaches include it as the main one. As is known, the emotional component of wellbeing unites feelings, which are conditioned by the successful or unsuccessful functioning of all spheres of the personality, and performs regulatory and adaptive functions. The article is aimed toward theoretical and empirical substantiation of the psycho-emotional wellbeing construct. It is considered as an interrelation of hedonistic and eudemonistic aspects of wellbeing in a ratio with basic emotional characteristics of personality. The article presents the results of two correlation pilot studies ($N_1 = 228$; $N_2 = 54$), which confirm that anxiety and stable emotional states are including in the structure of psycho-emotional wellbeing of the adult. The total scale of psychological wellbeing (C. Ryff) negatively correlates with integral indicators of anxiety ($p < .01$) and positively correlates with scales of interest, emotional tone, and comfort ($p < .001$). Some criteria of psychological wellbeing that focus on interaction to environment such as competence and positive relations correlate with the positive stable emotional states and anxiety reduction ($.001 < p < .05$). Autonomy and personal growth do not have any connections with the scales of emotional states and are the least comprised in the structure of psycho-emotional wellbeing. The results confirm the advisability of promoting the construct of psycho-emotional wellbeing as a more holistic one. Refs 22. Figs 2.

Keywords: psycho-emotional wellbeing, anxiety, stable emotional states, happiness, hedonistic wellbeing, eudemonistic wellbeing.

Введение

Исследования позитивного функционирования человека в настоящее время набирают популярность. Среди концепций, разработанных в парадигме позитивного функционирования личности, в современной психологии широко представлены теории психологического благополучия (К. Рифф, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко и др.), субъективного благополучия (Э. Динер, Р. М. Шамионов), удовлетворенности жизнью и счастья (М. Аргайл, В. Вилсон, И. А. Джидарьян), самодетерминации (Р. Райан, Э. Деси), салютогенеза (А. Антоновский, Е. Осин) и др. Обобщая эти направления, можно отметить, что изучение проблемы благополучия идет по двум направлениям — как изучение субъективного (гедонистического) и психологического (эвдемонического) благополучия. В то же время необходимо подчеркнуть, что в обоих случаях речь идет о внутренних, психологических процессах, которые не могут считаться объективными, а сложившиеся названия подходов различаются только содержательным наполнением понятия благополучия и отражают специфику его толкования авторами.

В рамках гедонистического подхода выработана трехкомпонентная структура субъективного благополучия, включающая присутствие положительного аффекта, отсутствие отрицательного аффекта и удовлетворенность жизнью [1]. Первые два компонента — это динамические и эмоциональные составляющие субъективного благополучия, в то время как удовлетворенность жизнью является обобщенной и статичной когнитивной его оценкой.

К наиболее значимым разработкам вопроса благополучия человека в рамках эвдемонического подхода можно отнести теории эвдемонического благополучия А. С. Ватермана, психологического благополучия К. Рифф и самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Если субъективное благополучие направлено на удаление от проблем, то эвдемоническое, напротив, связано с напряжением и усилием, направленным на их решение. Эвдемоническое благополучие соотносится с понятиями личностного роста и самоактуализации. К. Рифф, являясь основоположницей понятия психологического благополучия, определяет его как базовый субъективный

конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Конструкт психологического благополучия включает следующие критерии: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие [2]. Важно отметить, что это понятие, синтезирующее идеи гуманистической, позитивной психологии, психологии развития и психологии здоровья, отражает многомерный динамический процесс, а не окончательное состояние. Эвдемонический подход к пониманию психологического благополучия в настоящее время активно пополняется идеями экзистенциальной психологии. Н. В. Гришина отмечает, что в экзистенциальном понимании психологическое благополучие связывается с открытостью основным проблемам существования, способностью к интеграции всех сторон жизни, в том числе причиняющих боль и страдание, и полнотой их проживания, предполагающей постоянную работу души. В таком понимании психологическое благополучие соотносится с понятием экзистенциальной исполненности В. Франкла, которое предполагает нахождение человеком глубинных смыслов своего существования, меры ответственности и свободы [3]. Представления о благополучии в эвдемонистическом подходе развиваются в направлении от адаптации и самоактуализации, замыкающих человека на своем внутреннем мире, к открытости внешнему миру и жизненным вызовам [4]. Позиция открытости по отношению к жизни предполагает в том числе и поиск ответов на вопрос, насколько хорошо то, что я делаю для других, будущего и мира в целом [5].

В рамках двух обозначенных подходов исследователи пытаются определить критерии позитивного функционирования человека и в конечном итоге — счастья. Однако исследования субъективного и психологического благополучия были выполнены на разных теоретических основаниях и отражают разные области внутреннего мира человека. Эвдемонический взгляд на благополучие в целом не включает фактор эмоциональности. Так, конструкт психологического благополучия К. Рифф многими авторами рассматривается как когнитивный, поскольку в него не включены эмоциональные шкалы. Экзистенциальное понимание благополучия операционализируется через системы смыслов существования и отношения человека с миром и собой и также не уделяет внимания эмоциональности. Субъективное благополучие, напротив, акцентируется на аффективной составляющей благополучия. К. Рифф и ее коллеги подчеркивают, что субъективное благополучие характеризует текущее состояние человека, тогда как психологическое благополучие динамично и напряженно. Такие экзистенциальные компоненты, как цели в жизни и личностный рост, отличают его от субъективного благополучия направленностью в будущее [6]. Как отмечает А. Е. Созонтов при сравнении этих подходов, события, не соответствующие удовольствию, могут способствовать достижению человеком психологического благополучия в связи с осознанием своих жизненных целей, повышением осмысленности жизни, появлением способности к сопереживанию [7].

Вместе с тем в современных исследованиях наметилось и стремление к изучению взаимосвязи субъективного и психологического благополучия. В ряде работ показано, что психологическое благополучие приводит к субъективному благополучию, в то время как субъективное благополучие не всегда подразумевает психологическое [6]. Различные эмпирические исследования показывают, что

субъективное и психологическое благополучие дополняют и компенсируют друг друга при разной выраженности. Эмпирические исследования субъективного благополучия выявили его высокую обусловленность внутренними факторами. Е. Динер установил, что личностные черты объясняют 40–50 % изменчивости в субъективном благополучии, и в связи с этим предположил, что счастье можно в определенной степени считать личностной чертой и оно может рассматриваться как предрасположенность испытывать определенные уровни положительных и отрицательных эмоций [1]. Многие исследования показали относительную связанность эмоционального и когнитивного компонентов субъективного благополучия. Так, позитивные эмоции влияют на психологическую устойчивость, а она в свою очередь положительно сказывается на удовлетворенности жизнью [8].

А. Антоновский, рассматривая факторы психологической устойчивости, выдвинул концепцию салютогенеза [9]. Согласно автору, человек, обладающий чувством связности, способен сохранить внутреннее благополучие при воздействии сильных стрессоров. Чувство связности понимается Антоновским как когнитивная оценка принципиальной постижимости событий жизни (постижимость), когнитивная оценка имеющихся ресурсов, необходимых для того, чтобы управлять событиями (управляемость), а также эмоционально-ценностная оценка событий как жизненных вызовов, стоящих того, чтобы вкладывать в них свою энергию, вовлекаться в текущую жизнь (осмысленность).

Наличие значительного количества теоретических разработок подводит исследователей к созданию интегративных конструкторов внутреннего благополучия, во многих из них подчеркивается важная роль эмоций и ощущения счастья, наряду с осмысленностью жизни [10; 11].

В связи с вышесказанным становится актуальным введение концепта, который мог бы связать разные характеристики позитивного функционирования личности. Мы предлагаем использовать понятие «психоэмоциональное благополучие», включающее эмоциональные характеристики личности. Этот термин уже использовался некоторыми исследователями, изучавшими тревожность, депрессивность, устойчивость к стрессам [12; 13]. В таком контексте исследования отражают скорее проблематику клинической психологии, поскольку психоэмоциональное благополучие мыслится как отсутствие негативных симптомов и соотносится с адаптированностью личности. При изучении подростков и юношей [12] авторы неслучайно прибегают к использованию понятия психоэмоционального благополучия, а не психологического, поскольку решение задач адаптации в подростково-юношеский период наиболее актуально, тогда как проблемы поиска себя, самореализации и жизненных смыслов приходятся на более поздние возрасты и важны для описания психологического благополучия зрелого человека. Однако и в зрелых возрастах вопросы адаптации и удовлетворенности жизнью не теряют своего значения.

На наш взгляд, термин «психоэмоциональное благополучие» позволяет объединить компоненты психологического благополучия, а также когнитивные (удовлетворенность различными сторонами жизни) и аффективные компоненты субъективного благополучия (счастье, устойчивые эмоциональные состояния, баланс аффекта), в совокупности представляющие собственно эмоциональное благополучие.

Некоторые исследователи считают эмоциональный компонент наиболее значимым в структуре субъективного благополучия, поскольку он выполняет

регуляторную и адаптивную функции [14]. Эмоциональный компонент благополучия объединяет чувства, которые обусловлены успешным или неуспешным функционированием всех сфер личности. Мы также исходим из понимания важности эмоционального компонента для внутреннего благополучия. Эмоции связаны с многообразным повседневным опытом и могут быть скоротечными, но только достаточно устойчивые по длительности эмоциональные состояния рассматриваются в качестве компонента субъективного благополучия. Такие состояния преобладают во времени, они характерны не столько для данного конкретного момента, сколько вообще для настоящего периода жизни человека. Эти состояния в меньшей степени обуславливаются актуальной, текущей ситуацией, имеющей точно очерченные временные рамки, и в большей степени — личностными факторами. На фоне доминирующих, устойчивых состояний формируются и существуют актуальные состояния. По мнению Л. В. Куликова, переживание благополучия — важнейшая составная часть доминирующего настроения личности, поскольку субъективное благополучие как интегративное и особо значимое переживание оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, как следствие, на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия [15]. Такое понимание согласуется с результатами зарубежных исследований. Большую часть нашего опыта составляет фоновое настроение, а не специфические интенсивные эмоции [16]. Всегда присутствующее настроение обеспечивает эмоциональный фон того, что мы делаем [17].

Понятие счастья, несмотря на включенность в составляющие эмоционального благополучия, трактуется неоднозначно. Счастье может пониматься и как продолжительное общее эмоциональное состояние, и как всеобъемлющее ощущение, охватывающее ряд психических состояний, которые в совокупности, при всех различиях в деталях между ними, отражают положительный аффективный ответ человека на свою жизнь [18]. При таком подходе высокий уровень счастья — индикатор благополучия. Однако счастье больше, чем эмоциональное благополучие, его подлинная ценность — в самонаполнении жизни человека позитивом [19].

Ощущение счастья значительно коррелирует с экстраверсией и отсутствием нейротизма. Эти две черты, как известно, имеют сильную генетическую составляющую (около 50 %), соответственно и у счастья возможна сходная основа [20; 1]. Современные исследования клинической психологии развития рассматривают тревогу как системный процесс регуляторного функционирования психики, а тревожность — как черту сформированной личности, являющуюся средством ориентирования в мире и свидетельством адаптивности внутренней системы, находящейся в процессе поиска адекватной активности [21]. Опираясь на эти исследования, мы предполагаем, что тревожность как базовая, системная характеристика человека может в определенной степени включаться в структуру психоэмоционального благополучия и, возможно, являться предиктором для некоторых его сторон.

Итак, психоэмоциональное благополучие — интегральная характеристика внутреннего мира личности, отражающая взаимосвязи эвдемонистического и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками личности (тревожность, устойчивые эмоциональные состояния). Использование конструкта психоэмоционального благополучия дает возможность

рассмотреть состояние благополучия человека с позиций целостности, охарактеризовать его комплексно, с учетом всей сложности и противоречивости внутреннего мира.

Методы

С целью изучения включенности эмоциональных характеристик личности в структуры гедонистического и эвдемонистического благополучия и обоснования интегрального конструкта психоэмоционального благополучия нами было проведено два пилотажных исследования.

Исследование, направленное на изучение включенности тревожности в структуру психоэмоционального благополучия, проводилось на выборке из 228 взрослых в возрасте 19–44 лет (средний возраст 25,3 года, 68 мужчин и 160 женщин). Для изучения эвдемонистических и гедонистических аспектов благополучия использовались методики: шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной, шкала удовлетворенности жизнью (Е. Динер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гриффин (E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin) в адаптации Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева), шкала аффективного баланса Н. Бредбурна и шкала счастья М. Фордис. Для изучения тревожности — личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор (в адаптации Т. А. Немчина, В. Г. Норакидзе) и интегративный тест тревожности, или ИТТ (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев). Для изучения чувства собственной успешности в преодолении стрессогенных ситуаций применялась методика «Чувство связности» А. Антоновского.

Исследование, направленное на изучение включенности устойчивых эмоциональных состояний в структуру психоэмоционального благополучия, проводилось на выборке из 54 взрослых в возрасте от 22 до 53 лет (средний возраст 33,2 года, 17 мужчин и 37 женщин). Методический комплекс содержал все вышеперечисленные шкалы для изучения эвдемонистических и гедонистических параметров благополучия, кроме того, использовалась шкала оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин), модифицированная в целях изучения устойчивых эмоциональных состояний.

В обоих исследованиях принимали участие социально благополучные взрослые, и полученные нами результаты показали, что обе выборки в целом характеризуются довольно высоким психологическим и субъективным благополучием, а также позитивным настроением. Следовательно, мы можем опираться на полученные взаимосвязи при обосновании конструкта психоэмоционального благополучия.

Результаты и обсуждение

Результаты первого исследования выявили, что общий показатель психологического благополучия отрицательно связан с интегральным показателем тревожности (по ИТТ) и тревожностью, измеряемой методикой Тейлор ($p < 0,01$). Это говорит о том, что, с одной стороны, тревожные люди психологически менее благополучны, с другой стороны, со снижением психологического благополучия усиливается тревожное состояние. Отдельные компоненты психологического благополучия также отрицательно коррелируют с общими показателями тревожности,

за исключением шкалы «личностный рост», которая не связана с тревожностью по методике Тейлор и имеет слабую отрицательную связь с общим показателем интегративного теста тревожности. На рисунке 1 показана целостная картина полученных взаимосвязей.

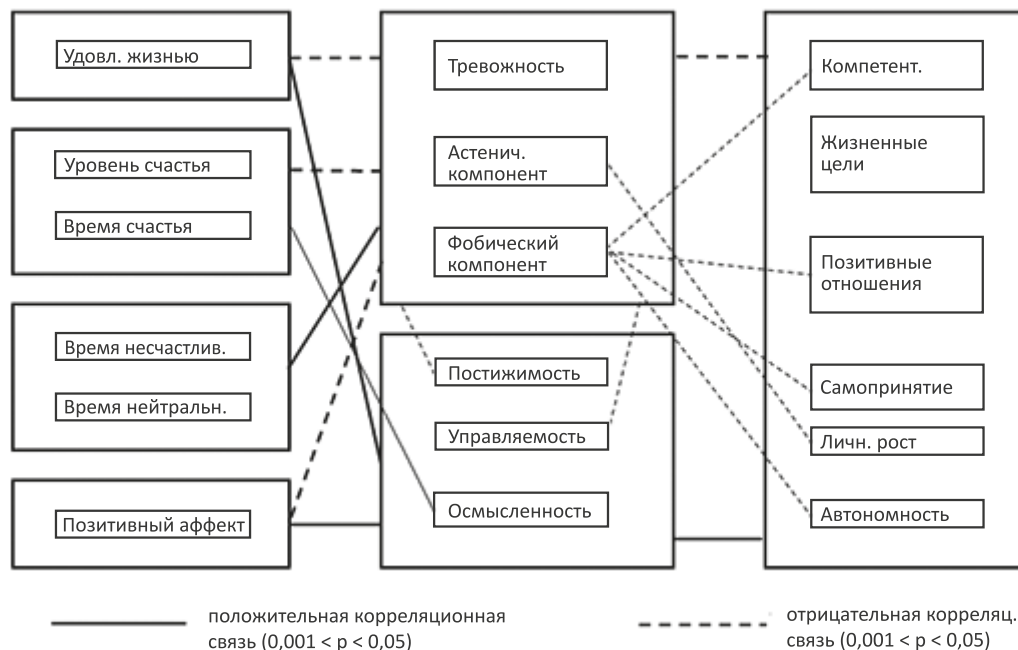


Рис. 1. Взаимосвязь тревожности с показателями субъективного и психологического благополучия

Четыре из шести шкал психологического благополучия отрицательно связаны с фобическим компонентом тревожности ($p < 0,01$), исключение составляют шкалы «жизненные цели» и «личностный рост». Фобический компонент тревожности отражает преобладание ощущения непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности. Чем менее взрослый человек автономен, компетентен в различных областях жизнедеятельности, в том числе в создании и поддержании теплых отношений с другими людьми, чем меньше принимает себя, тем более выражены фобические ощущения.

Шкалы «жизненные цели» и «личностный рост» методики Рифф отражают устремленность человека в будущее, направленность на реализацию потенциала, и они меньше связаны с отсутствием тревожности, по сравнению с остальными шкалами психологического благополучия. Это говорит о том, что человек, заинтересованный в развитии, направленный на реализацию замыслов и достижение поставленных целей, может испытывать сомнения и неуверенность в своих силах. Если шкала «жизненные цели» связана отрицательно только с интегральными показателями тревожности ($p < 0,01$), то шкала «личностный рост» имеет отрицательную связь с астеническим компонентом ($p < 0,05$). Чем более у человека выражена усталость, быстрая утомляемость, расстройства сна, вялость и пассивность, тем менее он заинтересован в личностном росте и развитии.

Сходные результаты получены в отношении взаимосвязей шкал чувства связности и тревожности. «Осмысленность» не имеет связей с тревожностью. Это означает, что эмоционально-ценностная оценка событий как жизненных вызовов, стоящих того, чтобы вкладывать в них свою энергию, вовлекаться в текущую жизнь, не предполагает отсутствия тревожности. Шкалы когнитивных оценок «постижимость» и «управляемость» отрицательно коррелируют с тревожностью ($p < 0,01$). Также удовлетворенность жизнью, которая определяется суждениями человека и отражает целостную когнитивную оценку своей жизни, имеет отрицательную связь с тревожностью ($p < 0,05$). Это говорит о том, что когнитивная оценка мира и себя в мире, суждения о своей жизни в целом более благоприятны при низком уровне тревожности, тогда как ценностно-смысловая оценка включенности в жизнь и направленности на будущее развитие практически не связана с уровнем тревожности.

Результаты второго исследования продемонстрировали неравнозначную включенность устойчивых эмоциональных состояний в структуры психологического и субъективного благополучия (рис. 2).

Общий показатель психологического благополучия по методике К. Рифф наиболее тесно взаимосвязан с эмоциональным тонусом, комфортностью и интересом ($p < 0,001$), все связи положительные. Это означает, что психологическое благополучие в целом сопровождается хорошим самочувствием и настроением, субъективной легкостью познавательных процессов, увлеченностью, внимательностью, сосредоточенностью. Менее тесные взаимосвязи обнаружены с состояниями пси-

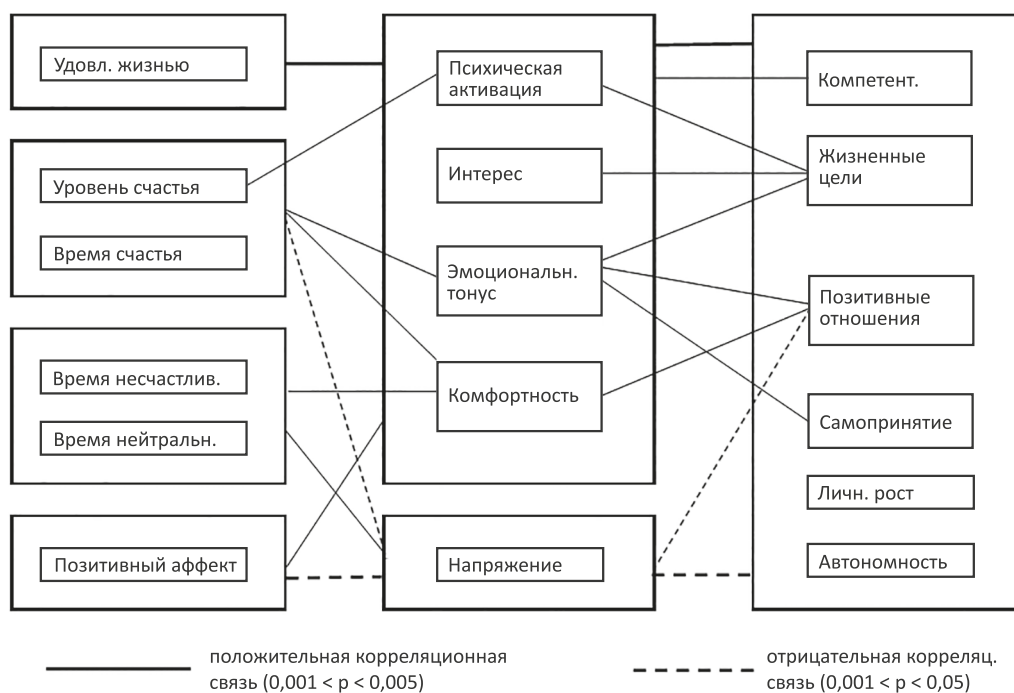


Рис. 2. Взаимосвязи устойчивых эмоциональных состояний с показателями субъективного и психологического благополучия

хической активации и напряжения ($p < 0,05$), причем связь с напряжением отрицательная. То есть психологическому благополучию в большей степени соответствуют состояния бодрости, желания работать (а не отдыхать), а также в некоторой степени спокойное и расслабленное состояние.

Однако разные параметры психологического благополучия интегрированы с состояниями в разной степени. Шкалы автономности и личностного роста вообще не образуют связей с эмоциональными состояниями. Шкала самопринятия образует одну слабую ($p < 0,05$) положительную связь с эмоциональным тонусом, т.е. самопринятие способствует преобладанию радости и хорошего самочувствия в повседневной жизни. Наиболее тесно взаимосвязана с эмоциональными состояниями шкала компетентности: она положительно связана со всеми состояниями, кроме напряжения (всего 4 связи), шкалы позитивных отношений и жизненных целей имеют по три связи. Компетентность отражает успешность взаимодействия личности со средой в целом, позитивные отношения — с другими людьми, наличие жизненных целей связывает настоящее и будущее человека, указывает на необходимый вектор приложения сил. Таким образом, можно отметить, что параметры психологического благополучия, отражающие направленность вовне, на взаимодействие, в большей степени активизируют устойчивые позитивные эмоциональные состояния. В свою очередь, устойчивые благоприятные эмоциональные состояния способствуют укреплению и развитию параметров психологического благополучия, поскольку являются связующим звеном между процессами и свойствами личности [22].

Автономность, личностный рост и самопринятие, напротив, направлены вовнутрь, на себя, и связаны скорее с переработкой полученных впечатлений и, вероятно, поэтому не имеют однозначных взаимосвязей с устойчивыми эмоциональными состояниями.

Отдельно стоит упомянуть о взаимосвязях состояния напряжения с психологическим благополучием: это наименее интегрированное в структуру психологического благополучия состояние. Помимо упоминаемой нами связи с общим показателем, шкала напряжения (напряженный — расслабленный, взволнованный — равнодушный, раздраженный — спокойный) образовала высокосignификантную отрицательную связь со шкалой позитивных отношений ($p < 0,01$). Это говорит о том, что только включенность в близкие и доверительные отношения позволяет переживать состояния спокойствия и расслабленности в повседневной жизни как достаточно устойчивые.

Рассматривая взаимосвязи устойчивых эмоциональных состояний с параметрами субъективного (гедонистического) благополучия — удовлетворенностью жизнью, аффективным балансом и счастьем, следует отметить еще более тесную их интеграцию.

Общая удовлетворенность жизнью образовала высокосignификантные связи со всеми вышеперечисленными состояниями ($p < 0,001$), кроме напряжения. Это говорит о том, что определенная степень напряжения может переживаться при любом уровне удовлетворенности жизнью. Переживание счастья не образует связей только с состоянием интереса (внимательный, сосредоточенный, увлеченный), что, вероятно, можно объяснить локальностью состояний интереса, их большей связью с умственной деятельностью по сравнению с масштабностью

переживания счастья. Состояния интереса наименее включены в структуру субъективного благополучия (только две связи).

Таким образом, устойчивые эмоциональные состояния взаимосвязаны как с эвдемонистическими показателями благополучия, так и с гедонистическими, причем с последними теснее. Это ожидаемо, поскольку гедонистическое благополучие содержит интегральные эмоциональные характеристики.

Оба исследования продемонстрировали сходные тенденции взаимосвязи эвдемонистических и гедонистических параметров благополучия. В целом следует отметить, что они положительно взаимосвязаны и усиливают друг друга (что показано также рядом предыдущих исследований), однако разные параметры психологического благополучия интегрируются с субъективным благополучием в различной степени.

Так, пилотные исследования не выявили взаимосвязи шкалы «автономность» с показателями субъективного благополучия. Шкала «личностный рост» также слабо включается в эти взаимосвязи и коррелирует только с показателем удовлетворенности жизнью в целом ($p < 0,05$), который является когнитивным компонентом. Таким образом, переживание собственного личностного развития связано только с когнитивной оценкой успешности своей жизни, эмоциональное состояние при этом может быть различным. Выше было показано, что данные измерения психологического благополучия слабо включились во взаимосвязи с тревожностью и устойчивыми эмоциональными состояниями. Результаты говорят о том, что независимые в своем мнении и суждениях люди, направленные на личностное развитие, могут испытывать широкий спектр эмоциональных состояний и необязательно чувствуют себя счастливыми. Кроме того, обнаруженный факт подтверждает идею о внутриличностной направленности данных параметров благополучия, связанной скорее с регуляцией эмоциональных состояний, чем с их активизацией.

Остальные параметры психологического благополучия по К.Рифф связываются как с эмоциональными компонентами субъективного благополучия (переживание счастья, баланс аффекта), так и с когнитивной характеристикой удовлетворенности жизнью ($0,001 < p < 0,05$), наиболее тесные связи образуют «позитивные отношения» и «компетентность» ($0,001 < p < 0,01$) как в большей степени направленные на взаимодействие со средой.

Шкалы чувства связности А.Антоновского положительно коррелируют со шкалами удовлетворенности жизнью Динера ($p < 0,01$) и аффективного баланса Бредбурна ($p < 0,01$) — когнитивная оценка мира как принципиально постижимого, эмоциональная вовлеченность в события жизни и придание им личностного смысла, а также наличие ресурсов для решения жизненных задач важны для удовлетворенности человека своей жизнью и преобладания позитивного настроения. Однако переживание устойчивого состояния счастья соотносится только с чувством осмысленности жизни ($p < 0,05$). С одной стороны, это подтверждает, что осмысленность, восприятие встающих перед человеком проблем как вызовов жизни — эмоциональное переживание, с другой стороны, показывает важность осмысленности жизни для длительного состояния счастья. Таким образом, счастье представляет собой феномен, относящийся одновременно и к гедонистическому, и к эвдемонистическому благополучию, в какой-то мере отражая их единство.

Заключение

Итак, обзор исследований по проблематике позитивного функционирования, а также проведенные нами пилотажные исследования позволяют говорить о целесообразности выдвижения интегрального конструкта психоэмоционального благополучия как более целостного, позволяющего охарактеризовать внутреннее благополучие человека через соотношение эвдемонистических и гедонистических аспектов при расширенной роли эмоциональных характеристик. Эмоциональные характеристики являются связующим звеном, включаясь в структуры психологического и субъективного благополучия. Целостная характеристика благополучия как психоэмоционального позволит выделять различные его виды с точки зрения выраженности различных компонентов в его структуре. Предполагаем также, что изучение роли эмоционального компонента позволит в дальнейшем наметить способы оптимизации психоэмоционального благополучия посредством работы с эмоциональной сферой личности.

Проведенные нами пилотажные исследования показали характер включенности тревожности и устойчивых эмоциональных состояний в структуры психологического и субъективного благополучия и выявили различную степень взаимосвязи отдельных компонентов. Так, показано, что автономность и личностный рост наименее включены в структуру психоэмоционального благополучия, на основании чего выдвинута гипотеза о различной роли отдельных компонентов психологического благополучия. Такие компоненты, как автономность, личностный рост и самопринятие, в большей степени отражают направленность личности на себя и, вероятно, больше участвуют в регуляции эмоциональных состояний, чем в их активизации. Компоненты, направленные вовне, на взаимодействие со средой, особенно компетентность и позитивные отношения, в большей степени связываются с устойчивыми позитивными эмоциональными состояниями и снижением тревожности.

Литература

1. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress // *Psychological Bulletin*. 1999. N 125. P. 276–302.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82, N 6. P. 1007–1022.
3. Гришина Н. В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // *Психологические исследования*. 2016. Т. 9, № 48. С. 10. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 29.07.2017).
4. Гришина Н. В. От психологического благополучия к душевному здоровью: экзистенциально-психологический подход // *Концепт душевного здоровья в человекознании* / отв. ред. О. И. Даниленко. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. С. 127–149.
5. Лэнгле А. Дотянуться до жизни... Экзистенциальный анализ депрессий / пер. с нем. 4-е изд. М.: Генезис, 2016. 128 с.
6. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies*. 2008. N 9. P. 13–39.
7. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // *Вопросы психологии*. 2006. № 4. С. 105–114.
8. Cohn M. A., Fredrickson B. L., Brown S. L., Mikels J. A., Conway A. M. Happiness Unpacked. Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // *Emotion*. 2009. N 9 (3). P. 361–368.
9. Antonovsky A. *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 238 p.

10. Батури́н Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2013. Т. 6, № 4. С. 4–14.
11. Воронина А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 142–147.
12. Подольский А. И., Карабанова О. А., Иодобаева О. А., Хейманс П. Психоземotionalное благополучие современных подростков: опыт международного исследования // Вестн. Московского ун-та. Серия 14. Психология. 2011. № 2. С. 9–20.
13. Reeve D. Psycho-emotional disablism and internalized oppression // *Disabling barriers — enabling environments* / eds. J. Swain, S. French, C. Barnes, C. Thomas. 3rd ed. London: Sage, 2014. P. 92–98.
14. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003. 23 с.
15. Куликов Л. В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пос. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
16. Watson D. Mood and temperament. New York: Guilford Press, 2000. 352 p.
17. Anxiety, depression and emotion / ed. R. J. Davidson. New York: Oxford University Press, 2000. 306 p.
18. Taylor T. E. The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach // *International Journal of Wellbeing*. 2015. N 5 (2). P. 75–90.
19. Haybron D. M. The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of wellbeing. New York: Oxford University Press, 2010. 384 p.
20. Аргайл М. Психология счастья / пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 623 с.
21. Малкова Е. Е. Тревога как ресурс адаптивного развития личности // Вестн. С.-Петербург. ун-та. Серия 16. Психология и педагогика. 2014. Вып. 2. С. 34–40.
22. Прохоров А. О. Интегрирующая функция психических состояний // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 3. С. 136–145.

Для цитирования: Трошихина Е. Г., Манукян В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоземotionalного благополучия // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 211–223. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.302>

References

1. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, no. 125, pp. 276–302.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 82, no. 6, pp. 1007–1022.
3. Grishina N. V. Psihologicheskoe blagopoluchie v ekzistentsialnom ponimanii: empiricheskie osobennosti [Existential approach to well-being: empirical characteristics]. *Psikhologicheskie issledovaniia* [Psychological Studies], 2016, vol. 9, no. 48, p. 10. Available at: <http://psystudy.ru> (accessed: 29.07.2017). (In Russian)
4. Grishina N. V. Ot psikhologicheskogo blagopoluchii k dushevnomu zdorov'iu: ekzistentsial'no-psikhologicheskii podkhod [From psychological wellbeing to soul health: existential-psychological approach]. *Kontsept dushevno go zdorov'ia v chelovekoznanii* [The concept of soul health in human science]. Ed. by O. I. Danilenko St. Petersburg, St. Petersburg University Press, 2014, pp. 127–149. (In Russian)
5. Langle A. Dotianut'sia do zhizni... Ekzistentsial'nyi analiz depressii [Reach out to life... existential analysis of depression]. Transl. from German. 4-e izd. Moscow, Genezis Publ., 2016. 128 p. (In Russian)
6. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2008, no. 9, pp. 13–39.
7. Sozontov A. E. Gedonisticheskii i evdemonisticheskii podkhody k probleme psikhologicheskogo blagopoluchii [Hedonistic and eudemonic approaches to the problem of psychological wellbeing]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2006, no. 4, pp. 105–114. (In Russian)
8. Cohn M. A., Fredrickson, B. L., Brown S. L., Mikels J. A., Conway A. M. Happiness Unpacked. Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 2009, no. 9 (3), pp. 361–368.
9. Antonovsky A. *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco, Jossey-Bass Publ., 1987. 238 p.
10. Baturin N. A., Bashkatov S. A., Gafarova N. V. Teoreticheskaia model' lichnostnogo blagopoluchii [The theoretical model of personal welfare]. *Vestnik IuUrGU. Seriiia «Psikhologiiia»* [Bulletin of the South Ural State University Series "Psychology"], 2013, vol. 6, no. 4, pp. 4–14. (In Russian)

11. Voronina A. V. Problema psikhicheskogo zdorov'ia i blagopoluchii cheloveka: obzor kontseptsii i opyt strukturno-urovneвого analiza [The problem of mental health and human wellbeing. Concept overview and experience of level-structure analysis]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Journal of Psychology], 2005, no. 21, pp. 142–147. (In Russian)
 12. Podolskiy A. I., Karabanova O. A., Iodobayeva O. A., Heymans P. Psikhoemotsional'noe blagopoluchie sovremennykh podrostkov: opyt mezhdunarodnogo issledovaniia [Psychoemotional wellbeing of contemporary adolescents: international study experience]. *Vestn. Moskovskogo un-ta. Serii 14. Psikhologiya* [Bulletin of Moscow State University. Series 14. Psychology]. 2011, no. 2, pp. 9–20. (In Russian)
 13. Reeve D. Psycho-emotional disablism and internalized oppression. *Disabling barriers — enabling environments*. Eds. J. Swain, S. French, C. Barnes, C. Thomas. 3rd ed. London, Sage Publ., 2014, pp. 92–98.
 14. Puchkova G. L. *Sub'ektivnoe blagopoluchie kak faktor samoaktualizatsii lichnosti*. Authoref. diss. kand. psihol. nauk [Subjective wellbeing as a factor of a person's self-actualization. Thesis of PhD]. Habarovsk, 2003. 23 p. (In Russian)
 15. Kulikov L. V. *Psikhigigiena lichnosti: voprosy psikhologicheskoi ustoychivosti i psikhoprofilaktiki*: ucheb. pos. [Psycho-hygiene of personality: questions of psychological stability and psycho-prophylaxis]: ucheb. posobie. St. Petersburg, Piter Publ., 2004. 464 p. (In Russian)
 16. Watson D. *Mood and temperament*. New York, Guilford Press, 2000. 352 p.
 17. Davidson R. J. (Ed.) *Anxiety, depression and emotion*. New York, Oxford University Press, 2000. 306 p.
 18. Taylor T. E. The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach. *International Journal of Wellbeing*, 2015, no. 5 (2), pp. 75–90.
 19. Haybron D. M. *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of wellbeing*. New York, Oxford University Press, 2010. 384 p.
 20. Argyle M. *Psikhologiya schast'ia* [The psychology of happiness]. Transl. from Engl.; 2nd ed. St. Petersburg, Piter Publ., 2003. 623 p. (In Russian)
 21. Malkova E. E. Trevoga kak resurs adaptivnogo razvitiia lichnosti [Anxiety as a resource of adaptive personality development]. *Vestnik of Saint Petersburg University. Seria 16. Psychology and pedagogy*, 2014, vol. 2, pp. 34–40. (In Russian)
 22. Prohorov A. O. Integriruiushchaia funktsiia psikhicheskikh sostoianii [Integrating function of mental states]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 1994, vol. 15, no. 3, pp. 136–145. (In Russian)
- For citation:** Troshikhina E. G., Manukyan V. R. Anxiety and stable emotional states in the structure of psycho-emotional wellbeing. *Vestnik SPbSU. Psychology and Education*, 2017, vol. 7, issue 3, pp. 211–223. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.302>

Статья поступила в редакцию 7 июля 2017 г.
Статья рекомендована в печать 7 сентября 2017 г.